AMOSTRA GRÁTIS

https://comoaumentarseios.com/

COMO IMPULSIONAR O

CRESCIMENTO NATURAL DE

SEUS SEIOS

1. INTRODUÇÃO

Não é novidade para ninguém - **o tamanho dos seios é um problema sério** para muitas mulheres. Depois de todos os consolos bem-intencionados vindo das amigas e familiares, muitas de nós ficamos preocupadas por não termos tanto peito quanto gostaríamos. "Algumas mulheres são grandes por natureza, e algumas são naturalmente menores", "Várias pessoas acham que os seios menores são mais bonitos", "Às vezes, um busto grande é mais uma maldição do que uma benção". Se você é uma das muitas que já ouviu tudo isso e muito mais, e ainda não foi tranquilizada, então você saberá que a questão do tamanho dos seios tem o poder **de realmente colocar você pra baixo.**

Este guia irá ajudá-la com isso. Provavelmente você tem refletindo sobre o que você pode fazer sobre o fato de que você não foi abençoada com um busto gigante. Por razões muito boas, você pode ter decidido rejeitar o caminho de colocar implantes. Por mais que as técnicas e os materiais possam ter melhorado, os **implantes mamários não são uma boa ideia**. É impossível dizer com certeza como eles afetarão você nos próximos anos, como todo o conceito de cirurgia de aumento de mama ainda é muito novo em termos comparativos. Não só isso, mas muitas vezes os resultados não são o que você esperaria - isso é, sem de falar do preço salgado...

A questão do aumento dos seios é uma questão complicada. É só haver uma discussão sobre aumento de mama e as pessoas imediatamente pensam na cirurgia de implante - mas que realmente não é o melhor método, e não é o que você deveria procurar A verdade é que o aumento dos seios não precisa envolver qualquer cirurgia ou quaisquer meios artificiais. Para que tal aumento aconteça**, é necessária uma abordagem totalmente natural** que funciona em conjunto com o seu corpo em vez de tentar superar a natureza. Usando esses métodos, **você pode melhorar o seu busto, sem ter que se preocupar sobre como isso irá afetá-lo no futuro.**

Aumentar seus seios não envolve apenas o que os torna maior não importa como. Passar sob a faca do cirurgião não vai fazer o problema desaparecer - ou, pelo menos, não vai agir diretamente na razão do problema**, e irá causar novos problemas no futuro.** A solução cirúrgica não irá funcionar em conjunto com o corpo, e isto criará um conflito que causa muito mais danos do que benefícios em futuro próximo. Em vez disso, a melhor abordagem para aumento dos seios é **trilhar o caminho natural, e deixar seu corpo trabalhar em conjunto com você.**

Confira a próxima página para irmos mais a fundo...

2. PROBLEMA DE CONFIANÇA

Para muitas mulheres que tem seios pequenos (ou que sentem que são muito pequenos, de qualquer maneira), a **questão não é realmente a aparência, mas sim como ele nos faz sentir**. Em um mundo que é obcecado pela imagem - amplamente dominada por homens, mundo no qual uma mulher com seios pequenos pode facilmente se sentir fora de lugar. A sabedoria recebida é que os homens só querem estar com as mulheres que têm seios grandes e que, como resultado, apenas as mulheres com seios grandes são dignas de receber toda a atenção. Isso pode não ser verdade, mas parece ser o ponto de vista da maioria e assim as mentiras sobre o tamanho dos seios continua...

O resultado é que as mulheres com seios pequenos, muitas vezes, pecam por falta de autoconfiança. Isto pode parecer um problema simples, com uma solução simples - uma operação de implante de silicone vai resolver os dois problemas de uma só vez. Não é tão fácil, no entanto. **Baixa autoconfiança pode deixar cicatrizes profundas**, e em que as mulheres que fizeram a cirurgia muitas vezes podem se sentir como fraudes, à espera de sua culpa secreta a ser revelada. **Trabalhar em sua confiança é o primeiro passo, e isso deve ser levado a cabo antes ser tentada qualquer correção de longo prazo.**

A primeira coisa a fazer é trabalhar para fazer os seus seios parecem maiores. Honestamente, você ficaria surpresa na diferença que isso faz. A reação das pessoas, mesmo que na sua maioria inconscientes, mudará se você parece ter seios maiores - e não se trata apenas de colocar um sutiã de bojo. Dito isto, o que você veste faz uma grande diferença, e um sutiã com enchimento pode ser parte disso. Por si só não vai fazer muita diferença, mas ele fará parte da estratégia global:

Continue lendo para entender algumas dicas e conceitos...

1. Vestir Tops que trabalham em conjunto com o seu corpo farão parecer que você tem mais seios. A melhor coisa a vestir é um top apertado com um decote, o que acentua as curvas que você tem. Mas cuidado, menos é mais aqui - se você revelar muito, você acabará mostrando o tamanho real dos seus seios.

2. Um sutiã acolchoado pode fazer maravilhas. No entanto, não cometa o erro de supor que qualquer sutiã acolchoado velho vai funcionar. Você deve tirar um tempo para ir comprar um da melhor qualidade possível, e se certificar de que ele é o correto para você.

3. Maquiagem pode ser usada em outros lugares que não são o seu rosto. Você pode achar que não tem um decote, mas você pode criar a impressão de um com o tom certo de base (tal tom deve ser um pouco mais escuro do que sua pele). Pincele logo acima dos seus seios, na linha do decote, um formato em "V" para acentuar a coloração do seu decote, destacando melhor os seus seios.

4. Use acessórios! Colares brilhantes ou broches, quando posicionados corretamente, chamarão a atenção para o seu peito, e se eles forem do tamanho certo (pequenos, de preferência) irão criar um contraste que contorna seus seios sem chamar a atenção direta.

5. A melhor peça de roupa que você pode vestir é um vestido justo, preto e grosso. Existem algumas razões para isso. Em primeiro lugar, o preto cria mais sombreamento. Em segundo lugar, o vestido se ajusta a você em todos os lugares – fixando-se sobre os quadris e criando uma figura de "corpão violão", consequentemente aumentando o busto. Em terceiro lugar, a espessura da peça de vestuário acrescenta volume.

3. EXERCÍCIOS ESTIMULANTES DE CRESCIMENTO

Você pode melhorar o que a natureza te deu fazendo alguns exercícios simples. É importante não ir além do seu limite nos exercícios, pois há o risco de se adicionar muito músculo e criar seios mais firmes, sem parecer maior. A solução é fazer a quantidade sugerida do exercício, que irá reforçar a área sem dar um visual musculoso. **Desta forma, você criará uma base sólida para os seus seios que ajudará eles se destacarem.**

O supino não é um exercício apenas para homens e fisiculturistas. Quando feito da maneira correta, o **supino lhe permitirá criar a base perfeita para os seus seios**.

Este exercício faz com que os músculos peitorais que suportam seus peitos unidos aumentem e cria uma plataforma natural para os seus seios **- empurrando-os ainda mais para frente e fazendo-os parecerem maiores.**

A maneira correta de se fazer o exercício segue as instruções abaixo:

O SUPINO:

1. Utilize um peso que seja pesado o suficiente para estar no limite da sua zona de conforto, e para que você se beneficie por usá-lo.

2. Levante o peso, que ficará na altura média dos seus seios - um pouco acima dos mamilos.

3.Levante a barra para cima o máximo que puder, depois a abaixe de volta para os seus seios.

4. Guarde a barra novamente em seu lugar. Em seguida, repita a série até que tenha completado três séries de 7 a 12 repetições.

4. A QUESTÃO DA POSTURA

Uma das questões mais importantes que é muito negligenciada é **A Postura**, e é muito fácil enxergar o porquê disso. Mulheres com seios grandes irão empinar o peito com prazer, sentindo -se orgulhosas do que elas têm. E, muita gente não sabe, mas isso também acontece ao contrário. A maioria das mulheres que possuem seios pequenos cria o hábito de jogar os ombros para fora, curvar a coluna e projetar o tórax para dentro, **criando a impressão de que elas têm os seios ainda menores do que na realidade.**

Embora seja compreensível que a falta de confiança gerada por ter seios pequenos seja refletida na postura de alguém, **isso não resolve o problema**. Mesmo que você não tenha muito para mostrar, expandir o tórax dá a impressão de que você tem seios maiores (ou menos pequenos, no caso).

Em qualquer caso, essa tática serve tanto para dar a aparência de ser **uma mulher feliz com seus seios**, como para fazê-los parecerem fisicamente maiores.

A confiança é muito importante. Você lerá em um monte de revistas sobre como realizar-se com um bom grau de autoconfiança faz diferença na forma como as pessoas nos veem. Várias pessoas atraentes (fisicamente) têm problemas para atrair parceiros, enquanto algumas pessoas visivelmente menos atraentes têm muito sucesso no quesito namoro e, entre as razões, uma das mais convincentes é que **essas pessoas parecem mais atraentes justamente por passar a impressão do que eles pensam que são.** Portanto, faz sentido se sentir como alguém que tem orgulho dos seios que carrega, e as pessoas irão sentir a diferença quando essa crença vier de dentro.

5. A ILUSÃO

Levando em conta as coisas que você pode fazer seus seios parecem maiores, a principal conclusão que devemos tirar da primeira parte deste processo é que você **pode depositar a sua confiança e fazer coisas que não fazem necessariamente os seus seios crescerem.** Recapitulando, isso inclui:

- **Usar as roupas e acessórios corretos,** além de destacar melhor o seu busto utilizando a técnica da maquiagem;
- **Se exercitar.** Isso pode não aumentar diretamente o tamanho de seus seios, mas pode dar-lhes a firme plataforma necessária para que eles apareçam muito mais;
- **Trabalhar a sua autoconfiança.** Assim você pode se livrar da autoimagem negativa que afeta tanto as mulheres com seios pequenos.

Todos os itens acima são importantes**. Você pode aumentar o tamanho real dos seus seios naturalmente** - como te ensinarei em breve. No entanto, o jeito que você se sente é tão importante para obter o melhor de seus seios quanto como à forma que as pessoas os olham.

Ter a mentalidade de alguém com seios maiores é útil, e deve ser a sua prioridade. Acredite nisto: M**uitas mulheres que fazem o implante de silicone continuam a ter as mesmas frustrações depois,** porque a melhoria não é tão boa quanto elas pensavam, ou porque o problema era, em grande parte, psicológico o tempo todo.

6. A segunda FASE

Se a primeira fase de um programa de aumento dos seios ensina como fazer seus seios parecerem maiores e fazer você se sentir mais confiante, então, a segunda ensina a **internalizar esta mudança radical de mentalidade.** Você pode ter se perguntado até agora, se você pode realmente fazer alguma coisa para aumentar, de fato, o tamanho dos seus seios. Você pode estar pensando que vai tudo muito bem, criando a impressão de que seus seios são maiores, mas quanto tempo isso resistirá contra as inseguranças antigas sobre o tamanho deles?

• Você se esforçou trabalhando nos exercícios, nas roupas, ajustando a postura, todos com o intuito de fazer os seus seios parecem maiores **- mas, e quando alguém estiver vendo-os despidos pela primeira vez?**

• Você tem trabalhado em sua confiança e tudo vai bem, porque ninguém te pressionou para testar essa confiança**. Será que vai ela aguentará o primeiro comentário indelicado de um amigo ou estranho?**

• O seu tubinho preto da sorte faz os seus seios parecerem muito maiores quando você está usando, **mas o que acontece quando ele está na lavagem?** Você não pode apenas comprar sete e usar um diferente por dia.

Sim, todos os itens acima são questões válidas. Se sua recém trabalhada confiança te recompensou com sorte no jogo do amor e você está prestes a passar uma noite especial com um novo admirador, você não pode contar apenas com esses truques e dicas. Se você está no vestiário da academia, você não pode esconder nada. **A autoconfiança pode ser frágil, especialmente quando se é recém encontrada.** E os truques de roupas, que são fáceis de fazer - pelo menos não no verão, quando a roupa apertada é desconfortável.

Embora seja importante que você construa a sua confiança e dê às pessoas a impressão de que você está feliz com o que possui, **você deve procurar dar mais força a essa impressão através da construção de seios maiores.** Isso é algo que sim, você pode fazer naturalmente. **Você não precisa gastar milhares de reais e você não precisa passar sob a faca de um cirurgião.**

Este é um sistema que **não deixará nenhuma cicatriz em seu saldo bancário ou em sua caixa torácica**, e melhorará muito seus atributos.

Excelente, mas como isso acontece? Bem, isso não pode ser respondido em uma única frase. Há alguns aspectos intrínsecos na obtenção das melhorias que você cobiça, e, para que isso aconteça, você deve apenas dar ao seu corpo o que ele precisa.

Os hormônios são parte do processo, assim como os suplementos de ervas naturais.

Sua alimentação também é muito importante.

Além destas coisas, existe um ponto que precisa de manutenção contínua. Depois de ter melhorado o formato e aumentado os seus seios, você precisa manter-se com bons hábitos. A menos que queira perder o aumento de tamanho conseguido, **você precisa de consistência e disciplina na manutenção dos bons hábitos que foram adquiridos ao longo do processo.** Uma vez que você ver os resultados com seus próprios olhos, é provável que você não tenha nenhum problema com isso.

7. Hormônios

Os hormônios são muitas vezes citados, mas muito pouco compreendidos. Nós todos sabemos que eles estão lá, e sabemos principalmente quando culpa-los e quando agradecê-los. Todas nós podemos citar pelo menos dois, e também podemos explicar alguns problemas simplesmente ao mencionar essa única palavra.

A: "Está tudo bem, tem algo que eu possa fazer para ajudar?"
B. "Oh, não se preocupe, é apenas, sabe, hormônios..."
A. "Ok. Bem, se você precisar conversar, é só me avisar..."

Hormônios são bastante complicados, sendo praticamente impossível fazer uma boa explicação deles dentro de tão pouco espaço de tempo. Mas basta dizer que eles são mensageiros naturais de nossos corpos, especialmente para as funções mais especificas de cada sexo. Os hormônios masculinos contribuem para coisas como crescimento de pelos faciais, engrossamento da voz e crescimento do pênis. **Hormônios femininos, entretanto, contribuem para a fertilidade, amolecimento da voz e, adivinhe, o crescimento dos seios.**

Quando estamos atravessando a puberdade, é justo dizer que os hormônios não estão em falta. É por isso que durante este período de nossa vida que começamos a menstruar, acontece a maior parte do crescimento das nossas mamas. E, por isso, é preciso dizer que quando os hormônios se "acalmam", o crescimento dos seios diminui gradativamente até parar. A maioria das mulheres acha que seus seios chegaram ao ápice do crescimento até seus vinte e poucos anos, e que qualquer crescimento depois disso é provavelmente temporário, e geralmente acontecerá em momentos de fluxo hormonal, como quando estamos no nosso período ou quando estamos tomando algum anticoncepcional.

Para estimular o crescimento do peito é fundamental **estimular os hormônios, que são o pilar desse programa de aumento natural.** Você pode tomar suplementos hormonais, adquiridos com o auxilio de um farmacêutico, e ainda pode obter tratamentos hormonais prescritos por um médico.

No entanto, **é potencialmente prejudicial obter hormônios por meio de medicação**, pois isso pode ser semelhante a usar uma marreta para quebrar uma noz. A maneira mais delicada de conseguir hormônios em seu corpo é a utilização de um tratamento à base de plantas.

Você pode usar um programa de tratamento à base de plantas para aumentar o tamanho de seus seios. Certamente, os resultados desse tipo de tratamento não aparecem tão rapidamente como se você tivesse entrado na sala de um cirurgião plástico fazer uma cirurgia de implante de silicone. Qualquer mulher que esperar uma melhora grande e imediata será desapontada.

Confira a próxima página para maior entendimento sobre hormônios...

8. OS HORMÔNIOS QUE VOCÊ PRECISA E AS ERVAS QUE TE AJUDAM

Explicar todos os detalhes sobre um tratamento à base de plantas levaria muito tempo, então, por causa de nossa brevidade, é melhor fazer uma explicação mais simples;

Para obter a melhoria que você deseja em seus seios **é essencial enganar seu corpo**, para fazê-lo pensar que você ainda está na puberdade. Dessa forma, você perceberá o crescimento de mais tecido mamário, naturalmente, porque as condições hormonais estão propícias para que isso aconteça. Esta é uma forma clinicamente comprovada para obter resultados. Atletas profissionais utilizam tratamentos hormonais para ajudá-los a construir músculos e obter esse impulso extra **- e você pode usá-los também.**

9. ESTROGÊNIO

O estrogênio é conhecido como "o hormônio feminino". E isso é a mais pura verdade. O estrogênio é o hormônio que diz ao seu corpo quando ele deve começar a ovular, incentivar o crescimento de um cabelo mais macio e mantém a suave voz feminina. O estrogênio é o que estimula os seios a crescer. No entanto, para que isso aconteça, não se preocupe em estimular a maior quantidade de estrogênio que puder dentro do seu corpo. Outros fatores importantes devem ser levados em consideração:

- **Obter estrogênio em excesso é tão ruim como a obtenção de nenhum.** O que acontece é que, quando a quantidade é muita, seu corpo deixa de absorve-lo.

- **Você precisa de um bom equilíbrio de estrogênio,** em vez de um pico enorme de uma só vez, pois isso garantirá o crescimento contínuo dos seus seios.

10. XENOESTROGÊNIO

Existem várias substâncias as quais estamos expostas no dia-a-dia que de fato conseguem imitar os efeitos do estrogênio, mas na verdade não são. Tais substâncias são conhecidas como "xenoestrogênios". Quando expostos a eles, **nossos corpos pensam que têm mais estrogênio do que eles têm de verdade** - bloqueando o crescimento da mama. Xenoestrogênios estão presentes em pesticidas, fertilizantes e em alguns medicamentos, incluindo a pílula do dia seguinte. Para evitar a exposição a eles, **você deve comer frutas e legumes de procedência orgânica, sempre que possível.**

11. PROLACTINA E O HORMÔNIO DO CRESCIMENTO

É **Importante manter níveis elevados de prolactina e de hormônio de crescimento em seu corpo.** O suplemento de ervas que descreverei brevemente irá explicar como fazer isso, mantendo baixos os níveis de testosterona. As vantagens de se fazer isso são claras. Prolactina age convencendo o corpo que os níveis de estrogênio são mais baixos do que são, permitindo-lhe absorver mais. O hormônio do crescimento estimula o crescimento, como o nome sugere, e mantém outros hormônios em equilíbrio. Já a testosterona, naturalmente, freará o crescimento natural dos seus seios…

12. O QUE DEVO FAZER?

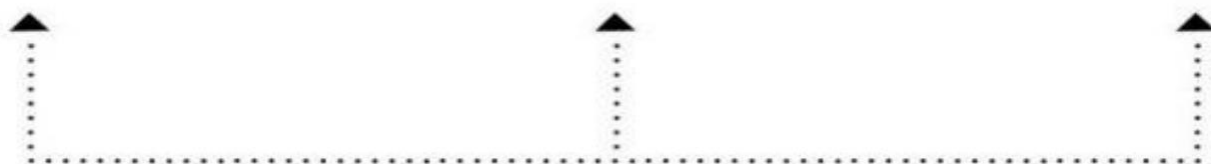
Todo o efeito hormonal que você precisa para alcançar o crescimento de seus seios tem a ver com os níveis corretos dos hormônios citados anteriormente. **O equilíbrio hormonal do seu corpo é a chave para o crescimento natural**, e, portanto, faz sentido que você obtenha esse equilíbrio corretamente.

O problema de muitos tratamentos hormonais é que eles agem da mesma forma que uma bomba – Tendo efeitos muito pronunciados e muito rapidamente - quando na verdade o corpo se beneficiaria de um efeito mais incisivo, como o que é proporcionado pelos tratamentos com ervas. **Então, quais são as ervas que você precisa?**

Há três ervas que vai farão o trabalho hormonal necessário para aumentar seu busto:

A. Trevo Vermelho

B. Feno Grego

C. Sabal (Saw Palmetto)

• **O Trevo Vermelho** funciona porque aumenta os níveis de estrogênio do corpo, bloqueando a produção de progesterona. A progesterona é um produto químico hostil porque ele inibe a ligação do estrogênio no interior do corpo, anulando o efeito do hormônio feminino no corpo e, portanto, impedindo que os seios cresçam.

• **O Feno Grego** tem sido usado por décadas como cura para vários problemas femininos, de cólicas até secura vaginal. Ele cria uma forma semi- sintética de estrogênio, que ajuda a construir o tecido mamário - sem alguns dos efeitos colaterais de suplementos de estrogênio encontrados na pílula anticoncepcional (tais como sensação de dor nas glândulas mamárias).

• **O Sabal (ou Saw Palmetto)** inibe os efeitos dos androgênios - substâncias químicas que impedem o estrogênio de ter o efeito completo que ele deve ter. O termo "andrógeno" é utilizado para descrever as coisas que são mais ambíguas em termos de aparência do gênero. A inibição desses andrógenos permite que a mulher desenvolva muito mais volume na região do peito.

É possível encontrar cápsulas à base de extratos de todas as ervas acima, e estas terão efeitos pronunciados no crescimento de seus seios. Para obter os benefícios máximos dos tratamentos à base de plantas, sua rotina deve começar no primeiro dia do seu próximo período menstrual, e pode-se continuar durante o tempo que você quiser ou julgar necessário. Os resultados não serão imediatos - resultados naturais nunca são -, mas você começará a ver e sentir resultados dentro de semanas.

Embora alguns dos efeitos colaterais possam ser desconfortáveis, eles não são nada em comparação com as cicatrizes desfigurantes que resultam das operações de implante de silicone.

É uma boa ideia conseguir aproximadamente cem cápsulas de cada erva, o que será o suficiente para durar três meses. Para o primeiro mês, deve-se tomar uma cápsula pela manhã, tarde e noite e utilizar a massagem específica para os seus seios, juntamente com o creme caseiro feito a partir de extrato de ervas (ensino tudo isso no meu método, o Aumente os seios).

No segundo mês, comece fazendo uma pausa de duas semanas para permitir que o seu corpo se ajuste, e então inicie uma rotina que consiste em tomar duas cápsulas cada manhã, tarde e noite.

Embora possa levar um tempo para se obter resultados, é caso geral que o curso completo, quando seguido à risca, com dedicação e consistência, proporciona ganhos de até 1 centímetro ou 30 mililitros por mês **- e ao longo de seis meses a um ano, elas passam de sem-peito para bem-dotadas!**

AVISO LEGAL

Todas as informações contidas neste guia destinam-se apenas para fins de educação e a autora não pode ser responsabilizada por quaisquer consequências daí decorrentes. Sempre consulte o seu médico antes de começar qualquer regime alimentar ou atividade física, pois algumas dicas de dieta e exercícios podem não ser aconselháveis para pessoas com problemas de saúde.

https://comoaumentarseios.com/

13. CONCLUSÃO

Lembre-se que este manual se trata apenas de uma breve introdução. Para maiores informações, não deixe de acessar o site Como Aumentar os Seios. Navegue a vontade, sinta-se a vontade para entrar em contato e conhecer mais sobre o assunto.

Nenhum aumento natural dos seios é conquistado de maneira fácil, e seria uma grande mentira se eu te dissesse ao contrário. No entanto, não há dúvida de que quando colocado em comparação com os outros métodos de crescimento, o natural leva uma enorme vantagem.

Ao invés de procurar uma cirurgia e a aplicação de um pedaço morto de silicone dentro do seu corpo, busque uma melhoria natural que ficará com você para sempre, e que te ajudará a aprender como tornar melhor o que você já tem por natureza.

Há duas partes distintas dentro do processo de melhorar o tamanho do peito. A primeira se trata de **melhorar a sua autoestima e confiança** em relação aos seus seios. A segunda se trata de **aumentar substancialmente o tamanho de seus seios com um método cientificamente comprovado**. Quando a sua mente estiver forte o suficiente para que você se sinta orgulhosa do que você já tem, **você terá a astúcia para seguir em frente, vestindo-se da melhor maneira possível e andando de cabeça erguida**. Quando você chegar lá, terá uma base sólida construída em sua personalidade, e, em seguida, a adição de vários mililitros de volume em seus seios ao longo de alguns meses, te tornará a mulher mais feliz de todo o mundo!